

Que faire si vous avez été éventuellement exposé à une personne atteinte de COVID-19

Si vous avez été exposé au COVID-19, ou si vous pensez avoir été exposé, vous pouvez aider à empêcher la propagation du virus à d'autres personnes dans votre famille et votre communauté. Veuillez suivre les indications ci-dessous.

Symptômes du COVID-19

Les symptômes [les plus fréquents](#) sont la fièvre, la toux et l'essoufflement. Les autres symptômes peuvent être des frissons, des douleurs musculaires, des maux de tête, des maux de gorge et une nouvelle perte de goût ou d'odeur.

Comment puis-je savoir si j'ai été exposé au COVID-19 ?

Vous pouvez être exposé lorsque vous entrez en contact direct avec les sécrétions (gouttelettes) d'une personne atteinte de COVID-19 (par la toux, les éternuements, les baisers, le partage d'ustensiles, etc.). Les gens sont souvent exposés par un membre de leur famille ou par un contact étroit avec une autre personne. Un contact étroit implique que vous vous êtes trouvé à moins d'un mètre d'une personne atteinte de COVID-19 pendant 15 minutes ou plus. Certaines personnes contractent le COVID-19 sans savoir comment elles ont été exposées.

Participez à un entretien de santé publique

Si une personne atteinte de COVID-19 informe les services de santé publique qu'elle a récemment été en contact étroit avec vous, vous pouvez nous contacter par SMS ou par téléphone. L'enquêteur vous aidera à comprendre ce qu'il faut faire et quel type de soutien est disponible. L'enquêteur ne vous dira pas qui lui a donné votre nom.

Si vous tombez malade par la suite, ils vous demanderont les noms et les coordonnées des personnes avec lesquelles vous avez été récemment en contact étroit pour les informer de votre exposition. Ils ne partageront pas votre nom lorsqu'ils leur contacteront.

J'ai été en étroit contact avec une personne atteinte de COVID-19 mais je ne suis pas malade. Que dois-je faire ?

Vous devez rester à la maison et loin des autres. Vérifiez la présence de fièvre, de toux et d'essoufflement pendant 14 jours à partir du dernier jour où vous avez été en contact avec la personne. Évitez de vous rendre au travail ou à l'école, et évitez les lieux publics pendant 14 jours (*d'auto quarantaine*).

J'ai été en contact avec une personne qui a été testée positive au COVID-19 et je suis maintenant malade. Que dois-je faire ?

Si vous avez été exposé à COVID-19 et que vous présentez des symptômes, vous devez rester chez vous et à l'écart des autres personnes, y compris des membres de votre foyer (*auto-isolation*), même si vous

présentez des symptômes très légers. Contactez votre prestataire de soins de santé pour un test. Dites-leur que vous avez été exposé à une personne atteinte de COVID-19 et que vous êtes maintenant malade.

Pendant combien de temps dois-je m'isoler ?

1. Si vous avez confirmé ou suspecté la présence de COVID-19 et **que vous présentez des symptômes**, vous pouvez mettre fin à l'isolement à domicile lorsque :
 - Il a été au moins 24 heures sans fièvre sans utiliser de médicaments anti-fièvre **ET**
 - Vos [symptômes](#) se sont améliorés, **ET**
 - 10 jours au moins depuis l'apparition des premiers symptômes.
2. Si votre test COVID-19 est positif, et **que vous n'avez pas eu de symptômes**, vous pouvez mettre fin à l'isolement à domicile si :
 - 10 jours se sont au moins écoulés depuis la date de votre premier test COVID-19 positif, **ET**
 - Vous n'avez pas eu de maladie par la suite.

Des conseils supplémentaires sont disponibles pour [les personnes qui ont ou sont soupçonnées d'avoir le COVID-19](#).

Quelle est la différence entre l'isolement et la quarantaine ?

- **L'isolement** est une mesure que vous prenez si vous présentez des symptômes de COVID-19 ou si vous avez été testé positif pour COVID-19. L'isolement signifie que vous restez à la maison et loin des autres (y compris des membres de votre famille) pendant la période recommandée pour éviter de propager la maladie.
- **La quarantaine** La quarantaine est la mesure que vous prenez si vous avez été exposé au COVID-19. La quarantaine consiste à rester chez soi et à ne pas s'approcher des autres pendant la période recommandée, au cas où vous seriez infecté et contagieux. La quarantaine devient un isolement si vous obtenez plus tard un résultat positif au test COVID-19 ou si vous développez des symptômes de COVID-19.

Plus d'informations et de ressources sur COVID-19

Restez informé de la [situation actuelle du COVID-19 à Washington](#), [des déclarations du gouverneur Inslee](#), [des symptômes](#), [de la manière dont il se propage](#), et [de la manière et du moment où les gens devraient se faire dépister](#). Pour plus [d'informations](#), [consultez](#) notre Foire aux questions.

Le risque de COVID-19 n'est pas lié à la race, l'ethnicité ou la nationalité. [La stigmatisation n'aidera pas à lutter contre la maladie](#). Partagez des informations précises avec d'autres personnes pour empêcher les rumeurs et la désinformation de se propager.

- [Ministère de la santé de l'État de WA Épidémie du nouveau coronavirus de 2019 \(COVID-19\)](#)
- [Réponse de l'État de WA face au coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Trouvez votre département ou district de santé local](#)
- [CDC Coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Ressources pour la réduction de la stigmatisation](#)

Des questions sur COVID-19 ? Appelez notre ligne directe au **1-800-525-0127** et appuyez sur #. Pour les services d'interprétation, indiquez votre langue lorsque vous répondez à l'appel.

Heures d'ouverture de la ligne d'assistance : 6 h à 22 h du lundi au vendredi et de 8 h à 18 h le week-end. Pour toute question concernant votre santé, les tests COVID-19 ou les résultats des tests, contactez votre prestataire de soins de santé.

Pour obtenir ce document dans un autre format, appelez le 1-800-525-0127. Pour les clients sourds ou malentendants, veuillez appeler le 711 ([Washington Relay](#)) ou envoyer un e-mail à civil.rights@doh.wa.gov.